

Como La Nutrición Ayuda Reducir el Absorción del Plomo

Programa de la Prevención y Control del Envenenamiento por Plomo
860-509-7299 • Hartford, CT

El plomo engaña al cuerpo haciéndole creer que es hierro, calcio o cinc, y hace que el cuerpo no funcione correctamente. La buena nutrición puede ayudar a disminuir la absorción del plomo en el cuerpo.

¡No deje que su niño esté con el estómago vacío!

El cuerpo absorbe el plomo más rápidamente cuando el estómago está vacío.

Siga Estas Costumbres de Nutrición Diariamente:

Cinco Grupos Básicos de Alimentos

- Pan, cereal y granos (6-11 raciones)
- Verduras (3-5 raciones)
- Frutas (2-4 raciones)
- Leche y productos lácteos (2-3 raciones)
- Carne, pollo, pescado, nueces y frijoles o lentejas (2-3 raciones)

Alimentos Ricos en Calcio

- Leche (al menos 2 pero no más de 3 tazas al día)
- Yogur
- Queso (para entrecomidas, para cocinar fideos, pizza, tortillas, verduras)
- Comidas hechas con leche (budín, sopa, helado, natilla)
- Sardinias o salmon en lata (con espinas)
- Verduras verdes (col, col verde, broccoli)

Alimentos Ricos en Hierro

- Carne roja sin grasa, pollo, pavo y pescado
- Cereal frío y caliente fortificado con hierro
- Almejas, ostras y mejillones (en lata para sopa o salsa para pasta)
- Verduras de hoja verde oscuro
- Frijoles, garbanzos o lentejas (pintos, rojos, azules, morados, garbanzo)
- Huevos
- Frutas secas
- Crema de maní (puede causar asfixia a niños menores de 3 años)

El hierro que contienen las verduras, los granos, los frijoles, las nueces y los huevos puede ser mejor aprovechado por el cuerpo si se come con un alimento alto en contenido de Vitamina C en la misma comida. Las naranjas, las toronjas, las fresas, los melones, los pimientos verdes, la coliflor, el brócoli y las papas son alimentos altos en contenido de Vitamina C.



Alimentos Ricos en Cinc

- Pollo o pavo
- Carne sin grasa
- Pescado
- Leche y queso
- Almejas, ostras, mejillones y cangrejo
- Frijoles y lentejas
- Huevos

Hornee o ase las comidas en lugar de freirlas.

Evite comer alimentos con alto contenido de grasa. Cuando coma comidas con mucha grasa, coma raciones pequeñas. Las comidas grasosas pueden aumentar la absorción del plomo.

No olvide la Vitamina C ya que ayuda a la absorción del hierro.

Los niños menores de 2 años deben tomar leche sin desnatar después de dejar la fórmula o el pecho. La mayoría de los niños de 2 años o mayores pueden tomar leche desnatada. Los niños con alergia a la leche pueden comer tofu, verduras de hoja verde y sardinas o salmón en lata para satisfacer sus necesidades de calcio.

Los niños pequeños necesitan porciones más pequeñas que los niños grandes o los adultos, y las personas más activas necesitan porciones más grandes de cada uno de los 5 grupos de alimentos.



Mantenemos Saludable a Connecticut

www.dph.state.ct.us

